**FIZINIO UGDYMO ILGALAIKIO PLANO RENGIMAS**

Ilgalaikio plano pavyzdyje pateikiamas preliminarus Bendruosiuose ugdymo planuose dalykui numatyto valandų skaičiaus paskirstymas:

* stulpelyje *Mokymo(si) turinio sritis* yra pateikiamos Fizinio ugdymo bendrosios programos (toliau – BP) sritys;
* stulpelyje *Mokymo(si) turinio tema* yra pateikiamos Fizinio ugdymo BP temos;
* stulpelyje *Valandų skaičius* yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 1–2. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
* stulpelyje *Ugdomi pasiekimai* yra pateikiamiFizinio ugdymo pamokoje ugdomi pasiekimai, remiantis Fizinio ugdymo BP;
* stulpelyje *Ugdomos kompetencijos* yra pateikiamosFizinio ugdymo pamokoje ugdomos kompetencijos, remiantis Fizinio ugdymo BP;
* stulpelyje *Integracija* yra pateikiamos integravimo galimybės.

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą, kuriame galėtų būti nurodomi ugdomi pasiekimai, kompetencijos, sąsajos su tarpdalykinėmis temomis. Pamokų ir veiklų planavimo pavyzdžių galima rasti BP įgyvendinimo rekomendacijose.Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdys atsižvelgdamas į konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimasis [Švietimo portale](https://www.emokykla.lt/) pateiktos BP [atvaizdavimu](https://emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos/18) su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

**Fizinio ugdymo Ilgalaikio plano IV gimnazijos klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** IV gimnazijos

**Mokslo metai \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Savaitinių pamokų skaičius** 2

**Vertinimas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EIL. NR. | MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS | MOKYMO(SI) TURINIO TEMA | VALANDŲ SKAIČIUS | UGDOMI PASIEKIMAI | UGDOMOS KOMPETENCIJOS | INTEGRACIJA |
| 1. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Funkcinių judesių tobulinimas | 4–6 | Tyrinėja ir reflektuoja įvairiuose kontekstuose atliekamo lokomocinio, nelokomocinio ar manipuliacinio judesio metu veikiančias sistemas: širdies-kraujagyslių sistemą, griaučių raumenų sistemą, centrinę nervų sistemą ir kitas (A1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Netradicinio sporto judesiai | 4–6 | Atlieka sportinius judesius įvairiomis aplinkos sąlygomis ir reflektuoja prisitaikymo efektyvumą (A2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; |  |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomosios funkcijos dinamika | 4–6 | Tyrinėja ir reflektuoja savo vykdomosios funkcijos gebėjimus įprastose veiklose (A3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Žaidimų idėjos | 3–5 | Savarankiškai žaidžia ir reflektuoja sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo gebėjimus (A4.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniųjų technologijų taikymas | 2–4 | Geba parengti pasirinkto judėjimo gebėjimo ugdymosi planą, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio kokybės savistabai ir savikontrolei (A5.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Skaitmeninė; |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimo pratimų taikymas | 2–4 | Geba parinkti optimalius kvėpavimo būdus, padedančius prisitaikyti prie fizinio krūvio pobūdžio ir intensyvumo, reflektuoja įgytas patirtis (A6.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fiziniam krūviui adaptuota pramankšta | 4–6 | Geba parengti kaulų-raumenų jėgos individualaus stiprinimo planą, remdamasis savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis (B1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo įsivertinimas | 4–6 | Savarankiškai geba parengti optimalaus širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo planą, remdamasis individualiais savistabos duomenimis ir galimybėmis (B2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinių ypatybių vystymo dinamika | 4–6 | Geba parengti individualų tobulinamos fizinės ypatybės lavinimo planą, remdamasis savistabos ir testavimo duomenimis (B3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinio aktyvumo ir poilsio režimo planavimas | 2–4 | Įsivertina savo miego bei mitybos įpročius, kūno masės rodiklių dinamiką, reflektuoja jų poveikį individualiam fiziniam aktyvumui, pajėgumui ir gyvenimo kokybei bei gyvenimo džiaugsmui (B4.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Atsparumo stresui didinimas | 2–4 | Savarankiškai reflektuoja individualias fiziologines reakcijas į stresorius, geba identifikuoti ir taikyti optimalius streso įveikos būdus (B5.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Pasirengimas pokyčiams | 3–5 | Geba subjektyviais ir objektyviais metodais įsivertinti fizinį krūvį bei pasirinkti optimalų fizinį aktyvumą, prisitaikant prie skirtingų aplinkos sąlygų (B6.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Socialinis atsakingumas | 5–7 | Dalyvauja įgyvendinant fizinio aktyvumo renginius bendruomenėje; reflektuoja olimpinių vertybių raišką ir olimpinių vertybių konflikto riziką organizuojamuose renginiuose, siūlo idėjas olimpinių vertybių konflikto renginiuose prevencijai (C1.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Kūrybiškumas ir fizinis aktyvumas lauke | 5–7 | Geba manipuliuoti fizinio aktyvumo veiklų ir įgūdžių įvairove prisitaikymui prie gamtinių ar urbanistinės aplinkos sąlygų (C2.3) | Pažinimo |  |
| 16. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Fizinio aktyvumo pritaikymas kontekstui | 5–7 | Geba sudaryti individualiam kontekstui optimalaus fizinio aktyvumo planus ir reflektuoja jų realizavimą (C3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |